

[http://www.acgtp.fr/acgtp\\_1/spip.php?article1198](http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article1198)



# Préparation Physique Généralisée #3 : les fentes

- Actualités - 2020 -



Date de mise en ligne : lundi 11 janvier 2021

---

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

---

## Préparation Physique Généralisée #3 : les fentes

---

Les fentes, c'est un grand classique du renforcement qui est extrêmement efficace ! Poids sur le talon au maximum et pied arrière posé sur l'avant du pied, à la largeur du bassin pour nous équilibrer. On veut rester le plus droit possible et que la descente se fasse sans mouvement vers l'avant.

ATTENTION bien faire le mouvement : la pointe du pied doit être visible lors du mouvement



<https://youtu.be/HH9FQpjXw7A>

Pour démarrer, vous pouvez alterner l'exercice : droite, gauche sur 30 secondes avec 20 secondes de repos !